

**PSYCHO**

Par Valérie Josselin



# Dis-moi comme et je te dirai

**D**es émissions qui réunissent jusqu'à cinq millions de téléspectateurs, des chefs étoilés devenus chevaliers de la Légion d'honneur, des concours, des reconversions professionnelles à la pelle et des libraires qui font leur beurre... La gastronomie n'a jamais suscité autant d'engouement chez les Français. Sans doute parce qu'elle est devenue une valeur refuge en temps de crise. « On a tous quelque chose à dire sur la cuisine qui satisfait un besoin vital », remarque Emmanuelle Turquet\*, cuisine-thérapeute, qui dirige les ateliers Papilles Créatives\*\*. La cuisine est synonyme de lien, mais aussi de retour aux sources. Pourtant, faire à manger pour autrui est loin d'être une démarche évidente, elle peut faire remonter nos peurs les plus profondes. Bonne nouvelle, toutefois, d'après les pys, nous serions toutes des cordons bleus en puissance ! Et vous, quelle cuisinière êtes-vous ?

\* Et auteur de Cuisine-thérapie, dis-moi comment tu cuisines et je te dirai qui tu es !, éd. Jouvence, 19,90 €.

\*\* Papilles-creatives.com

Pour certaines, passer derrière les fourneaux est une passion. Pour d'autres, c'est un vrai calvaire ! Mais que la cuisine nous fragilise ou dope notre ego, elle parle toujours de nous...

“ La popote, vraiment pas mon truc ! ”

« Comme certains ont la main verte, d'autres savent, avec trois fois rien dans les placards, composer un plat sublime. Moi, je suis plutôt du genre à faire brûler les pâtes et à ne pas savoir confectionner une vinaigrette ! » **Marielle, 45 ans**

**Portrait de la réfractaire**  
La complexée des fourneaux n'a jamais appris à faire la tambouille – elle était souvent « interdite de cuisine » – ou a le souvenir cuisant d'un échec et/ou d'une humiliation. Par son refus de cuisiner, elle veut marquer sa résistance au modèle familial. Certaines rechignent aussi à l'idée de passer du temps à concocter des plats qui disparaissent aussitôt posés sur la table. Elles ont la sensation d'avoir mieux à faire, et souhaitent consacrer leur énergie à une activité dont les résultats seront plus tangibles et pérennes.

**Pour progresser :** Ne pas aimer cuisiner n'est pas une

maladie et, surtout, cela n'est pas irréversible ! Le talent culinaire et l'envie de se livrer à cette activité s'acquièrent avec le temps et l'entraînement, comme c'est le cas pour tout apprentissage. A condition de se débarrasser de la peur de l'échec et du jugement. « Pour commencer, essayez de cuisiner pour vous seule, sans obligation de résultat », recommande Emmanuelle Turquet. Aidez-vous de livres basiques ou de tutoriels sur Internet. Mais méfiez-vous des fameuses recettes de famille, bien souvent « indépensables » !



ISTOCK

# nt tu cuisines qui tu es...



“Je prépare de bons petits plats à ceux que j’aime”

« Moi, j’adore faire à manger. Je prévois d’ailleurs toujours trop et j’ai tendance à remplir les assiettes de mes convives à ras bord. Et quand ils font honneur à ma cuisine, je jubile. » **Magali, 56 ans**

**Portrait de la nourricière**

Elle fait partie de ces personnes altruistes qui adorent s’occuper des autres ou rendre service. Dans l’inconscient collectif, la mère n’est-elle pas celle qui nourrit ? Pour aimer cuisiner, il faut en avoir reçu la permission, comme le rappelle la thérapeute : « La nourricière a généralement passé pas mal de temps en cuisine avec sa mère (une sœur aînée, sa grand-mère...). Elle y a été admise, encouragée, d’abord à aider puis à faire toute seule. »

**Pour progresser :** La dimension nourricière est positive : elle nous

aide à nous sentir plus vivante et connectée aux autres. C’est lorsqu’on cuisine uniquement pour se faire aimer, pour avoir une place, un rôle, que cela pose problème. « Quand on a une image de soi dévalorisée, la cuisine peut, en effet, être le seul espace dans lequel on se sente avoir du pouvoir ou même exister », analyse Emmanuelle Turquet. Attention, prévient-elle, votre identité ne se résume pas à cette fonction. Et si vous tentiez plutôt de développer d’autres talents ? En renouant avec une passion d’enfance, par exemple... Cherchez, vous trouverez !



“Me mettre aux fourneaux est mon hobby préféré !”

« Faire à manger au quotidien ? Rien de plus barbant ! En cuisine, c’est le challenge qui m’attire, mais aussi l’envie d’épater la galerie en mettant les petits plats dans les grands. » **Rolande, 60 ans**

**Portrait de la créative**

Tous les créatifs ont une grande capacité d’innover. L’obligation de suivre une recette, de se conformer à des règles et de rentrer dans un cadre leur fait horreur. Celle qui préfère la cuisine d’apparat à la préparation de repas quotidiens peut aussi être une perfectionniste qui ne veut

rien laisser au hasard et qui aime contrôler les choses. **Pour progresser :** L’esprit *Top Chef* a fait beaucoup de mal : « Je défends une conception de la cuisine où l’on peut être juste soi, sans esbroufe ni surenchère, où l’on peut s’autoriser à lâcher prise, à dédramatiser les ratés », explique Emmanuelle Turquet.

“Cuisiner est une obligation, il faut bien se nourrir !”

« Je n’ai pas d’idées, pas envie ou pas le temps de faire preuve d’imagination en cuisine. Cela relève pour moi d’un besoin utilitaire. Nourrir ma famille est une obligation, voire une corvée ! Je cuisine en mode “pilote automatique”. » **Catherine, 49 ans**

**Portrait de la routinière**

Cuisiner, c’est accepter de prendre des risques, d’échouer. C’est aussi lâcher certaines croyances comme : « c’est ainsi que cela se fait » ou « ceci ne se marie pas avec cela », qui limitent la créativité. Interrogez-vous : existe-t-il d’autres domaines de votre vie où vous avez du mal à sortir des sentiers battus ?

**Pour progresser :** Faites en sorte d’injecter un côté ludique à votre façon de cuisiner. « Pourquoi ne pas tenter une expérience comme

proposer un repas complètement déstructuré, avec un thème ouvertement décalé du type manger avec les doigts, suggère Emmanuelle Turquet. Vous pouvez également inviter les personnes avec qui vous partagez votre repas à identifier les différents ingrédients que vous avez utilisés dans la préparation. » « Faire sa propre cuisine », « y mettre de soi », sans suivre à la lettre une recette déjà établie, permet d’expérimenter sa liberté et son autonomie. De devenir adulte, en somme !

## 5 CONSEILS [ pour (re)trouver le plaisir de cuisiner ]

- **Partez faire vos courses sans liste et laissez-vous inspirer par le marché.** Une seule règle : aller vers la nouveauté sans vous demander ce que vous allez en faire ! Vous pouvez aussi investir dans des huiles ou encore des condiments originaux.
- **Offrez-vous un moment rien qu’à vous.** Très souvent, le fait de ne pas avoir de convives à nourrir ni de contrainte de temps suffit à faire baisser la pression. N’hésitez pas à mettre en place un rituel (musique, relaxation, éteindre le portable...) avant de vous mettre aux fourneaux.
- **Sentez, touchez, respirez, goûtez les aliments.** Flattez vos

sens. Etalez votre « butin » sous vos yeux, disposez-le comme bon vous semble (par couleurs, saveurs, catégories, etc.), puis contemplez le tableau !

● **Goûtez au fur et à mesure.** N’hésitez pas à tâtonner. Ne vous découragez pas si votre plat n’est pas conforme à ce que vous rêviez de manger. Gardez en tête que tout est rattrapable. Et rappelez-vous qu’avec de bons ingrédients, c’est forcément bon à l’arrivée !

● **Dressez une belle assiette ou une jolie table pour faire de la cuisine un instant agréable de bout en bout.** Et n’oubliez pas de vous féliciter à voix haute lors de la dégustation !